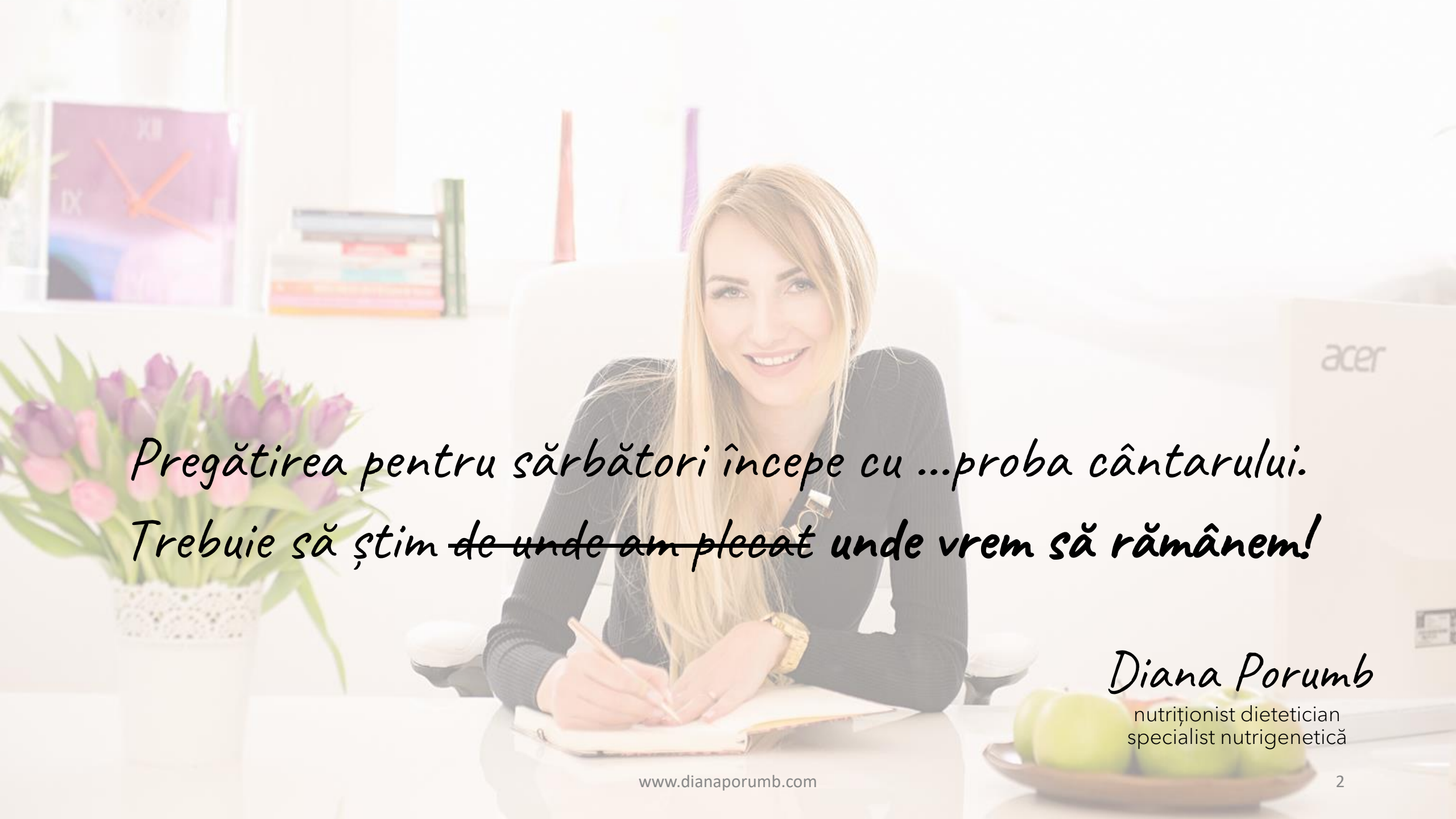


Idei
(care nu îngrașă)
pentru masa de sărbători



*Pregătirea pentru sărbători începe cu ...proba cântarului.
Trebuie să știm ~~de unde am plecat~~ unde vrem să rămânem!*

Diana Porumb

nutriționist dietetician
specialist nutrigenetică

Cele 10 reguli care te vor ajuta să te menții.

1. Cumpărăturile

- Anul acesta facem *cumpărături inteligente*. Nu luăm de toate pentru toți, ci ne facem un meniu alcătuit din câteva specialități cu care dorim să îi surprindem pe cei dragi. Vom câștiga timp pentru odihnă (totuși este vacanță, nu maraton de gătit), vom face economii și ne vom menține.

2. Gătitul

Optați pentru

- un platou cu 4-5 aperitive,
- 2-3 salate,
- 2-3 preparate cremoase,
- sarmale sau friptura – niciodată ambele – sarmale veți primi oriunde mergeți.



Cele 10 reguli care te vor ajuta să te menții.

3. Servirea preparatelor

În prima seară consumați doar aperitive, a doua zi la micul dejun, doar prăjituri cu lapte, iar la prânz friptură sau sarmale - fără aperitiv.

Pentru desert alegeți două tipuri de prăjitură pe bază de nuci/alune, cremă de brânză, multe fructe și poate cacao naturală sau pudră de roșcove.

Totuși sunt cateva ore, iar *dimensiunea stomacului este aceeași din fiecare zi.*

De ce să mănânci în seara de Crăciun mai mult decât într-o seară obișnuită?

4. Vizitele

- Indiferent unde mergeți în vizită, nu mâncați acasă înainte. Va fi aproape imposibil să refuzați gazdele fără să le jigniți.
- Nu programați mai mult de două vizite într-o zi, mai ales dacă gazdele gătesc bine.

Din tot ce vedeți pe masă, trebuie să alegeți 3 preparate din care să gustați și

trebuie să încapă împreună într-o farfurie întinsă, normală.

Ex.: Dacă vă plac sarmalele, alegeți să vă săturați cu sarmale, iar din restul preparatelor doar gustați.



Cele 10 reguli care te vor ajuta să te menții.

5. Pachețelul

- În cazul în care doriți să mâncați mai mult, lăsați 3 ore între două preparate (ex. aperitive și sarmale) sau rugați gazda să vă pună la pachet unul din preparate (ex. prajitura).

6. Pauza dintre sărbători

Dacă ați reușit să acumulați un surplus de greutate în perioada Crăciunului, până la Revelion vă recomand ca timp de 3 zile, mesele să fie compuse din:

- Mic dejun: Smoothie / Iaurt cu semințe / Budinca de chia
- Prânz: Supă de legume / Supă cremă de legume
- Cină: Salate / Platou de nuci și brânzeturi slabe / Spanac sote cu ou poșat

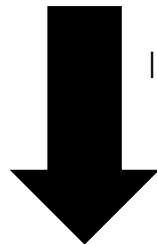
7. Noaptea de Revelion – fără restricții, dar vezi punctul 8.

La mulți ani!



Cele 10 reguli care te vor ajuta să te menții.

8. Fiecare pahar de alcool se compensează cu două pahare de apă și *o ora de dans*.
9. Revenirea - Urmăm încă o dată cele 3 zile dintre sărbători.
 - Pentru pacienții mei - ne luăm frumos planul de nutriție personalizat și îl urmăm timp de o săptămână.
10. Ne cantarim din nou și ne bucurăm că am reușit să ne menținem, deși ne-am făcut toate poftele.



Idei pentru masa
de sărbători



Mozzarella
Roșii cherry
Crema de oțet balsamic



Brânzeturi
Struguri
Măsline
Rozmarin
Cimbrisor
Nuci



Aperitive

- Poți pregăti aperitive pe bază de brânzeturi, care pot fi aranjate cu ușurință în formă de brad sau coroniță.

Nuci
Merișoare
Rucola



Fistic
Rodie
Semințe de in



Morcov
Ardei
Cuișoare



Aperitive

- Biluțele de brânza date prin diferite toppinguri te pot ajuta chiar să construiești oameni de zăpadă cu pălării din legume.
- Crema de brânză: telemea rasă, iaurt grecesc, brânza de burduf - câte o lingură din fiecare. Formezi biluțe de brânza și le tăvălești prin semințe, plante aromatice etc.



Spanac
Rucola
Avocado
Migdale coapte
Rodie
Dressing



Castravete
Parmezan
Boabe de piper roșu



Aperitive

- Joacă-te cu frunze verzi, fructe și condimente roșii pentru a realiza aperitive în spiritul Crăciunului

Ai nevoie și de *ceva cremos* pe masă. Plasează *crema de pește cu unt, hummusul, salata de vinete cu iaurt sau crema de ciuperci cu smântână* pe platouri pline de *legume proaspete*. Dacă ai spiriduși care să te ajute, faceți împreună bărcuțe din parmezan / legume sau folosiți albus de ou fiert pe care să îl umpleți cu aceste creme.



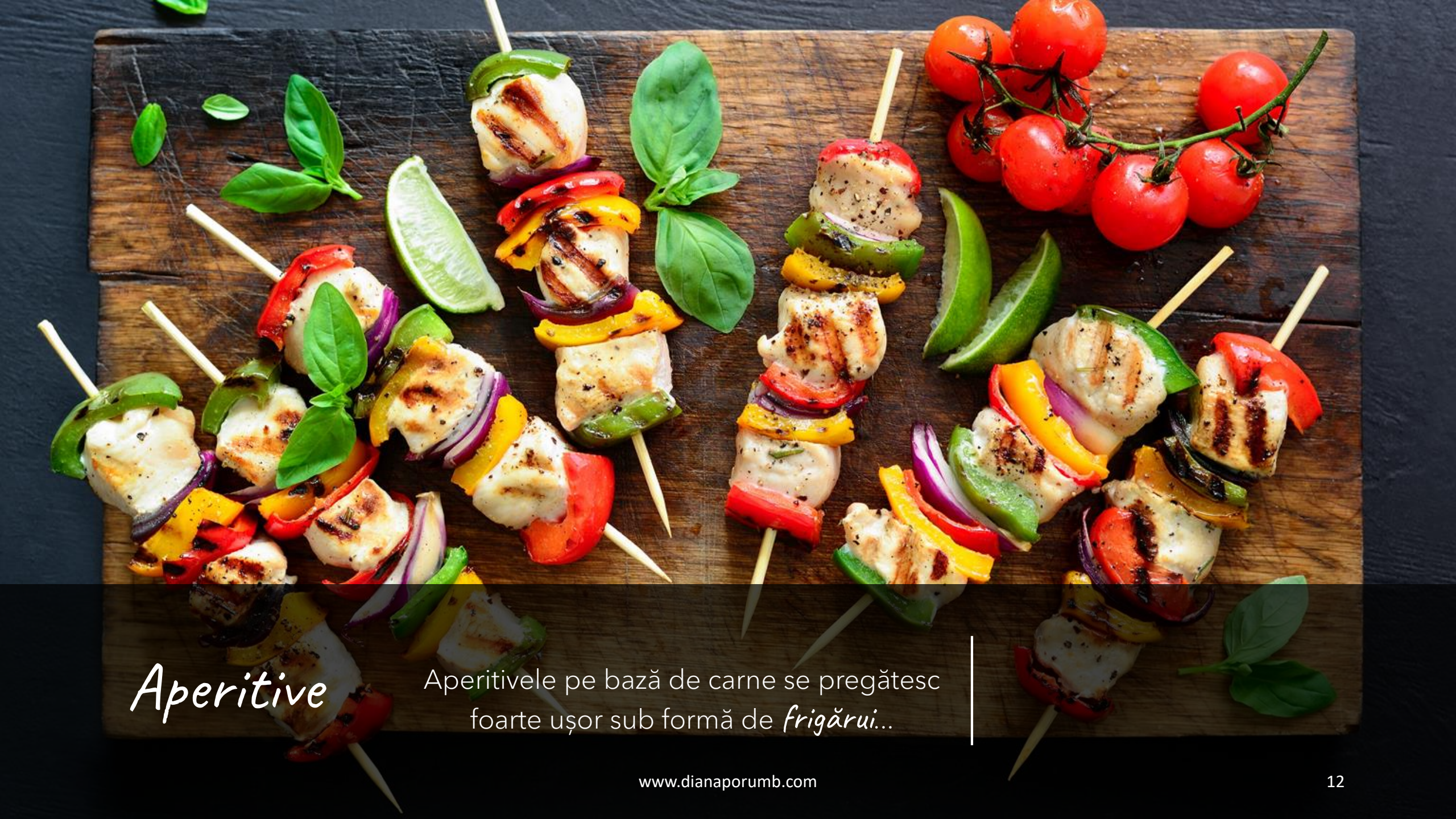
Aperitive



Aperitive

- Poți pregăti și o *salata cu pește sau fructe de mare* pe care să o servești în scoici.



A top-down view of a wooden cutting board filled with several skewers of grilled chicken, bell peppers, and onions. Fresh basil leaves and lime wedges are scattered around the skewers. In the top right corner, there is a cluster of fresh red cherry tomatoes on the vine. The background is a dark, textured surface.

Aperitive

Aperitivele pe bază de carne se pregătesc
foarte ușor sub formă de *frigărui*...

Aperitive

- ...dar și sub formă de *șnițele date prin fulgi de porumb sau diferite semințe* sau rulouri cu legume și *ruladă de curcan*.
- Atât șnițelele cât și rulada se pregătesc la cuptor.





Friptura

*Cu legume la cuptor sau
piureuri deosebite:*

- cartof cu broccoli
- mazăre și mentă
- conopidă și usturoi
- cartof dulce și țelină

Pentru a mulțumi pe toată lumea, ideal ar fi să conțină două tipuri de carne, dar nu este obligatoriu.

*Pește cu sos de miere
și muștar, spanac și
legume coapte*



*Pulpe la cuptor
cu pere și
struguri negri*



Friptura

Friptura

- Dacă nu ai chef sa tot pui și să strângi masa, friptura o poți pune direct pe platou, alături de aperitive.

Tagliatta de vită și creveți cu sosuri pregătite homemade- alioli, sos picant, sos de muștar



Friptura

- Nu uita să adaugi condimente specifice. Folosește-te de *rozmarin, rodie și merișoare* pentru a obține un gust deosebit, dar și un aspect de sărbătoare.



Friptura

- Nu uita de *vegani*. Poți pregăti rapid o mămăliguța pe care să o tai în diferite forme și un sote de ciuperci aromate.
- Acest preparat poate fi folosit ca și garnitură pentru friptură.



Desertul

- În privința deserturilor, folosește-ți imaginația, dar nu folosi *zahăr*.





Desertul

- Cel mai mult îmi plac deserturile monoportie.
- Arată extrem de bine, le poți personaliza, nu trebuie tăiate, nu îşi strică forma şi sunt mai uşor de depozitat.
- De obicei pregătesc *tiramisu* în pahare de whiskey sau de prosecco, dar aproape orice desert poate fi reinventat într-un pahar – numai să aveţi destule.

Desertul

- O opțiune rapidă și delicioasă este *Cheesecake*-ul cu blat de semințe, nuci și curmale hidratate, crema de brânză cu mascarpone, îndulcită cu banană coaptă și topping de fructe.



Desertul

- Mandarine cu *ciocolată de casă* (pudra de cacao bio sau de roșcove, unt de cacao, ulei de cocos, sirop de arțar, păstaie de vanilie) și fistic.



Desertul

Trufe cu semințe

Ulei de cocos, fulgi de cocos, migdale
crude, sirop de arțar, vanilie, cacao



Fulgi de ciocolată amăruie



Nuci și fulgi de porumb



Fulgi de cocos



Fistic

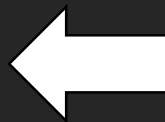


Fulgi de migdale și de porumb



Vă doresc sărbători fericite!

Diana Porumb



Moș de ciocolată topit puțin cu o lumânare, după care am introdus câteva scobitori pe care am atașat fructele și menta.